

Natália Hejková

DŮLEŽITÁ JE LÁSKA A VÁŠEŇ.

NE VÝSLEDEK

Ahoj Nato,

končím hráčskou kariéru, s právnickým vzděláním mám místo v právním oddělení jednoho podniku v Ružomberku a také možnost trénovat. Jak s tím mám naložit?

„Basketbal jsem milovala a jako jedna ze zkušených v týmu jsem často dávala rady svým spoluhráčkám. Když jsem s hraním skončila, šla jsem v Ružomberku trénovat děti. Strašně mě to bavilo. Jenže už brzy jsem se stěhovala k ženskému áčku. Byl rok 1988 a v létě měl přijít nový trenér. Jenže kvůli zářijové olympiádě byla dlouhá pauza mezi dvěma sezonami a trenér pořád nikde. Tak mi řekli, abych šla trénovat áčko. Pořád jsem chodila do práce, kde jsem pak dostala místo hlavní kontrolorky, ale jako svou prioritu jsem cítila basket. Kontrolování v práci za mě dělal jeden pán a já se mohla víc věnovat basketbalu. Tehdy v době socialismu nebyla právníčína v takové pozici jako dnes a já měla v podstatě jasno. Dnes bych se určitě víc rozmýšlela, jestli se vydat na kariéru právníčky, nebo nejistý život trenérky.“

Jak těžké bylo skočit rovnou do áčka a vést holky, které byly před pár týdny tvými kamarádkami?

„Neměla jsem nejvyšší trenérskou licenci, ale tu jsem nepotřebovala. Začala jsem se rychle učit a vzdělávat, abych ke svým hráčským zkušenostem přidávala i něco navíc. Bylo to důležité. V týmu jsem udělala několik nezbytných a nekompromisních zásahů, aby všem bylo jasné, že svou roli беру vážně. Jednu hráčku jsem musela vyhodit a druhou jsem poslala z lavičky během zápasu do šatny. Získala jsem tak i rychle autoritu a věci se začaly hýbat kupředu. Pracovala

jsem na dokončení nejvyšší trenérské licence a na konci jsem musela u reprezentačního trenéra mužů Pavla Petery obhajovat svůj tréninkový proces. Když viděl, že trénuji Ružomberok, řekl, že je to snad legrace. Uvědomil si, že přestěloval, a má obhajoba pak proběhla velmi hladce. Často mě okolí podceňovalo, protože trenérka je v týmových sportech obecně velmi málo. Nikdy jsem ale nebrala jako extra motivaci, že bych měla mužům něco dokazovat. Pro tým je v určitém smyslu výhoda, že je vede žena, dokáže hodně věcí odpozorovat s předstihem a lecčemu předejít. Na druhou stranu vím, jak to v ženském kolektivu funguje, a někdy to může být pro všechny hodně nepříjemné. Když totiž nastane mezi ženami konflikt, zůstanou navždy nepřáteli.“

V Ružomberku jsi stavěla tým od úplného základu. Podle čeho sis vybírala hráčky?

„Vybírali jsme si talentované holky prakticky z celého Slovenska už ve věku kolem patnácti. Tehdy byla ještě jiná doba, kdy zahraniční hráčky přicházely do klubů spíše výjimečně. Základním kritériem pro mě vždy byla láska ke sportu, vášně a také charakter. A samozřejmě pohybové dispozice. Často jsem nechávala holky hrát fotbal, abych viděla, jak vnímají hru, která jim až tolik nejde, a s jakým zaujetím a nasazením hrají. Vždycky mi to hodně napovědělo. A tak se neboj věnovat se v tréninku nejen basketu, ale i jiným sportům a aktivitám.“

Ružomberok všichni spíše podceňovali, ale nakonec uhrál ještě ve federální lize nečekaně 3. místo. Jak se to povedlo?

„Důležité je nebát se. My jsme s Košicemi hrály o 3. místo na tři vítězné zápasy a začínalo se u nich. V sobotu večer první zápas a hned v neděli dopoledne druhý. Asi nás i podcenily, ale

„NECHÁVALA JSEM HOLKY HRÁT FOTBAL. ABYCH VIDĚLA, JAK VNÍMAJÍ HRU, KTERÁ JIM AŽ TOLIK NEJDE. A S JAKÝM ZAUJETÍM A NASAZENÍM HRAJÍ. HOVNĚ MI TO NAPOVĚĎELO.“



➤ PŘI TIME OUTECH UŽ NEVYMÝŠLÍM NOVÉ AKCE. TO JSEM SE NAUČILA PO TŘICETI LETECH, USMÍVÁ SE TRENÉRKA HEJKOVÁ.

my jsme hlavně nasadily velmi pohyblivou zónu, kterou jsme je v prvním utkání zničily, a do druhého dne na ni nestihly nic vymyslet, takže jsme zase vyhrály. Doma jsme pak ve středu hrály osobku, vedly jsme brzy o dvacet bodů a bylo rozhodnuto. Vždycky jsem se snažila, aby se nikdo zbytečně nestresoval, aby i ke každému důležitému zápasu přistupoval jako k dalšímu běžnému utkání.“

Ružomberok postupně vyrostl v elitní evropský tým. Jak se takový tým tvoří?

„My jsme stavěli družstvo kolem skvělé rozehrávačky a zkušené reprezentantky Ivety Bielikové. Je podstatné mít takovou osobnost, od níž se pak odvíjí celý tým. Přivedli jsme nejlepší hráčky na Slovensku a pak i dvě cizinky. Přijeli jsme například do Rigy, kde jsme si vybírali během jednoho dne ze čtyř basketbalistek. Tam se nám ukázalo, kdo se dokáže během jediného dne



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ a MICHAL BERÁNEK

předvést a svým způsobem prodat. Zajímala nás charakter, nasazení, energie, kterou dávala hráčka do tréninku. Měli jsme i štěstí, že když jsme si vybírali cizinky, vždycky jsme se trefili. Vybírejte proto pečlivě a neřeš jen basketbalové dovednosti. I v budoucnu jsem vždycky zjišťovala z různých zdrojů, jak hráčka trénuje, jestli není hádavý typ, jestli vždycky hraje na maximum, jak se projevuje v týmu apod.“

S Ružomberkem jsi dvakrát vyhrála Euroligu. V Brně a pak doma v hale Konírna. Jsou týmy, které domácí prostředí sráží dolů, ale ty jsi doma se svým týmem dokázala vyhrát v Ružomberku, se Spartakem Moskva i v Praze s USK.

„Pamatovala jsem si, že když jsem ještě hrála za Ružomberok, bojovaly jsme o záchranu. Trenér nás před rozhodujícími zápasy vzal do hotelu na soustředění. My tam chodily a pořád

✓ HISTORICKÝ EUROLIGOVÝ TRIUMF PRO PRAŽSKÝ USK A PÁTÝ PRO NATÁLIÍ HEJKOVOU

NATÁLIA HEJKOVÁ

Věk: 63 let (7. 4. 1954 v Žilině)

→ **Hráčská kariéra:** Slavia VŠ Praha (1972-79), Ružomberok (1979-86)

→ **Největší úspěch:** vítězka Poháru Ronchettiové (1976)

→ **Trenérská kariéra:** Ružomberok (1987-2003), Šoproň (2003-06), Spartak Moskevská oblast (2006-08), Dynamo Moskva (2008-09), Valencia (2011), ZVVZ USK Praha (2012-?)

→ **Největší úspěchy:** 5x vítězka Euroligy (1999 a 2000 Ružomberok, 2007 a 2008 Spartak Moskevská oblast, 2015 ZVVZ USK Praha), jako asistentka zlato na ME (2007 Rusko) a stříbro (1997 Slovensko), bronz na OH 2008 (Rusko), 2x trenérka Výběru světa - All Star Game FIBA (2006 a 2007)

→ **Zajímavosti:** vystudovala práva na Karlově univerzitě (1979), je držitelkou Řádu Ludovíta Štúra III. třídy, udělovaného slovenským prezidentem (1998)



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

měly v hlavě, že se musíme zachránit. Byly jsme totálně vystresované a z nejvyšší soutěže jsme sestoupily. V Ružomberku, Spartaku i USK jsem v přípravě na zápasy nic neměnila. Nedávala jsem najevo, a platí to u důležitých utkání i dnes, že by nás mělo čekat něco zvlášť výjimečného. Prostě další zápas, na který se kvalitně připravím a necháme na hřišti maximum. Při domácím Final Four jsme všichni spali v klidu doma, ve své posteli a měli své obvyklé pohodlí. Vždycky se mi to vyplatilo."

Prahu neberu jako zahraniční angažmá, ale trénovala jsi v Maďarsku, Rusku a ve Španělsku. Co dělat, aby si člověk co nejrychleji zvykl?

„Mám to štěstí, že nemám problém rychle se v cizí zemi adaptovat. U mě dobře fungovalo, že jsem okamžitě chtěla splynout s prostředím a zemí, kam jsem přišla. Všude jsem chtěla rychle přejít na místní způsob života. V Maďarsku jsem přijala, že národní jídlo jsou halászle a jí se hodně guláš. Ve Spartaku jsem se vlastně jen vrátila v čase, protože jsem zažila v Československu

socialismus a v Rusku spousta věcí zůstávala stejných. Navíc jsem bez potíží mluvila rusky. A ve Španělsku jsem taky co nejdříve najela na španělský styl života."

Spartak Moskva měl vysoké ambice. Jak se ti pracovalo pod tíhou, že se musí vyhrávat?

„Zpočátku se o nějakých velkých triumfech nemluvilo. Klub se přestěhoval do města Vidnoje u Moskvy a na sezonu nahlížel tak, že bychom se měli zabydlet mezi elitou a případně se pokusit o nějaký úspěch. V klidu jsme pracovali na soustavném zlepšování naší hry, což se nám dařilo. Jsem trenér, který se primárně nesoustředí na výsledek, ale na výkon a na maximálně odvedenou práci. Výsledek svazuje. My jsme za celou sezonu neporazili tehdy vynikající CSKA. Forma nám ale stoupala a porazili jsme je v semifinále Euroligy, kterou jsme nakonec mimo plán vyhráli. Další rok už samozřejmě očekávání narostla a majitel v jednom složitém momentu přišel, že od nás očekává druhý den zázrak. Tak jsem nasadila osvědčené zbraně, jimiž jsem

eliminována stres. Zázrak se podařil a opět se slavil euroligový titul."

Ne vždycky ale všechno dobře dopadne. Ve Valencii jsi skončila už v průběhu sezony.

„Valencia byla špičkový evropský tým s nejvyššími ambicemi, ale tehdy jsem udělala chybu. Věděla jsem, že manažerka klubu mění trenéry každou chvíli, ale měla jsem dojem, že to zvládnou. Ovšem její chování a kroky, které dělala, byly nepřijatelné. Neustále mi posílala útočné maily, pletla se mi do práce a napadala mě. V Eurolige jsme ve Vilniusu prohráli šťastnou trojkou o desku v poslední vteřině a ona mě vyhodila. Ale kdyby se to nestalo tam, skončila bych o pár týdnů později. Neměla v sobě kousek slušného chování ani empatie. Nakonec dovedla klub ke krachu a dnes už neexistuje. Teď už bych víc zvažovala, jestli do takového klubu jít, nebo ne."

Poslední euroligový titul jsi vyhrála s USK v hale na Královce, kde jste porazily silné týmy Fenerbahce a Jekatěrinburku.

„Zase zafungovaly mé osvědčené metody. Rozpočtem jsme na oba týmy neměli, ale dobře jsme se připravili. Holky bydlely doma a připravovaly se jako na jakýkoli jiný zápas, byly v naprosté pohodě. Ve finále s Jekatěrinburkem náš náskok narůstal, ke konci se naopak tenčil. A tehdy jsem se naučila jednu věc. Vzala jsem si time out a nachystala úplně nové řešení herní situace. Jenže jedna hráčka v emocích pořádně nevnímala a běžela úplně jinak. Skončilo to košem soupeře. Ale pak holky i bez time outu perfektně sehrály naučenou akci, z níž daly koš. Od té doby během utkání nevmýšlím při time outech nové akce, ale jdeme cestou těch naučených a dokonale sehraných. Vidíš, i po třiceti letech trénování se můžeš něco nového naučit."

Trénovala jsi i národní tým Slovenska a byla jako asistent u ruské reprezentace. Jak jsi přistupovala k trenérské roli ve státních službách?

„Je to úplně něco jiného. Trenér už nikoho neučí hrát basketbal, ale musí vytvořit atmosféru pohody, aby se všichni cítili komfortně a chtěli něco dokázat. Důležité je mít k dispozici dobré hráčky, štěstí a vybrat si k sobě správné lidi."

Jak si je vybíráš ty?

„Moji trenérští kolegové a všichni ostatní v realizačním týmu musí být na prvním místě odborníci a profesionálové. Musí být loajální a současně toužit po úspěchu. Já totiž pořád strašně ráda vyhrávám. Po vyhraných velkých zápasech cítím velkou radost, ale neskáču do výšky. Nejkrásnější je probuzení druhý den ráno, kdy je vám skvěle na těle i na duši. Jednou jsem po vyhraném turnaji poslala tenistce Dominice Cibulkové zprávu, jak má určitě báječné ráno. A její manžel mi odpověděl, jak to vím?"

„Často mě okolí podceňovalo, protože trenérek je v týmových sportech obecně velmi málo.“



ČESKO ŠVÝCARSKO MISTROVSTVÍ EVROPY

10. 3. 2018 OD 14:00 HOD.

STADION MARKÉTA U VOJTĚŠKY 11, PRAHA 6-BŘEVNOV

WWW.RUGBYUNION.CZ

Generální Partner ČSRU **KKIG** Hlavní Partner ČSRU **DHL**

ČD České dráhy OS-KOM railreklam WOODCOTE Budweiser DUKLA APOGEO OLYMP LOM PRAHA Ondrašovka